



نتایج یک بررسی نشان می‌دهد رژیم غذایی گیاه‌خواری گرسنگی پنهان را که شکلی از سوء تغذیه است، افزایش می‌دهد. به گزارش ایسنا، سازمان جهانی بهداشت (WHO) تاکید کرده که گرسنگی پنهان از کیفیت غذای مصرفی ناشی می‌شود. این نوع از گرسنگی به کمبود مرمین ویتامین‌ها و مواد معدنی اشاره دارد که نزدیک به دو میلیارد نفر از مردم سراسر جهان به آن دچار هستند.

درحالی‌که گرسنگی پنهان مشکلی شایع در کشورهای در حال توسعه است، سوال این است که چرا اختلال کمبود مواد مغذی در کشورهای توسعه یافته نیز مشاهده می‌شود؟ چندین عامل احتمالی مؤثر برای این وضعیت وجود دارد که یکی از آن‌ها رژیم‌های غذایی گیاه‌خواری نامناسب است.

رژیم‌های غذایی گیاهی برای سلامت مفید است و از خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های کاهنده با این حال محدودیت‌هایی که در رژیم غذایی گیاه‌خواری اعمال می‌شود برای تمامی افراد سودمند نیست و در برخی موارد حتی به سوء تغذیه منجر می‌شود.

گروهی از متخصصان ایرلند شمالی در این مطالعه به بررسی مضرات رژیم غذایی گیاه‌خواری نامناسب و گرسنگی پنهان پرداختند. این خطر با مشکلات مرتبط با سلامت استخوان‌ها در پی کاهش دریافت کلسیم و ویتامین D افزایش می‌یابد که در بیشتر رژیم‌های غذایی گیاه‌خواری رایج است.

همچنین در این نوع رژیم غذایی دریافت کافی ویتامین B12 و آهن چالش برانگیز است. رژیم‌های غذایی گیاهی شامل آهن‌های غیر هم (non-heme iron) هستند که خون‌قادر به جذب آن‌ها نیست و ویتامین B12 نیز تنها از طریق مصرف فرآورده‌های حیوانی قابل دریافت است.

مصرف میزان ناکافی و ناچیز این مواد غذایی باعث می‌شود فرد به علامتی همچون سردرد، ضعف، احساس گیجی و حتی تاخیر در فرایند رشد در کودکان دچار شود. به گزارش مایکل دلیلی، به گفته متخصصان همچنین افرادی که رژیم‌های غذایی گیاه‌خواری را دنبال می‌کنند باید نسبت به دریافت مواد پروتئینی هوشیار باشند زیرا این نوع از رژیم‌های غذایی شامل این دسته از مواد غذایی نمی‌شوند. تمامی آنزیم‌های موجود در بدن پروتئین‌هایی هستند که به عملکرد مطلوب دستگاه‌های مختلف بدن کمک می‌کنند و در صورتیکه بدن میزان کافی از پروتئین را دریافت نکند، پروتئین‌های ذخیره شده را برای تامین نیازهای خود تجزیه می‌کند.

با توجه به پیامدهای احتمالی دنبال کردن این نوع رژیم غذایی توصیه می‌شود که پیش از انتخاب کردن این نوع از تغذیه حتماً با یک پزشک متخصص یا مشاور تغذیه در این خصوص مشورت کنید.

بیماری التهابی روده خطر سرطان پروستات را افزایش می‌دهد



نتایج آخرین بررسی‌ها نشان می‌دهد بیماری التهابی روده خطر ابتلا به سرطان پروستات را تا پنج برابر افزایش می‌دهد. به گزارش ایسنا، پزشکان آمریکایی در بررسی‌های خود مشاهده کردند خطر ابتلا به سرطان پروستات در مردان مبتلا به بیماری التهابی روده به طور چشمگیری بیشتر است. این بیماری با علائمی همچون اسهال، نفخ و گرفتگی همراه است که دستگاه گوارش را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

دو نوع از شایع‌ترین بیماری التهابی روده بیماری کرون و کولیت زخمی هستند. طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا حدود سه میلیون نفر از مردم این کشور به این دو بیماری مبتلا هستند. مبتلایان به بیماری التهابی روده در معرض فرآیندهای ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش هستند. هرچند، ارتباط این بیماری با سرطان پروستات مشخص نیست به تازگی گروهی از متخصصان آمریکایی به بررسی دقیق ارتباط یا عدم ارتباط بین این دو بیماری پرداختند.

به گفته آنها سطح پادگن ویژه پروستات (PSA) در خون فاکتور تعیین کننده در تشخیص سرطان پروستات است. به طور طبیعی میزان PSA در خون پایین است. در صورتیکه مقدار آن افزایش قابل توجهی داشته باشد می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به سرطان پروستات باشد.

هرچند در مردان مبتلا به بیماری التهابی روده اغلب سطح بالای PSA PSA مشاهده می‌شود که احتمالاً از التهاب مزمن مرتبط با این بیماری گوارشی ناشی می‌شود.

گروهی از محققان بر این باورند که برخی از ترکیب‌های ناشی از التهاب از قبیل پروتئین واکنش C، می‌تواند بدون وجود نشانه‌های سرطان پروستات سطح PSA را افزایش دهد. از آنجاییکه سطح PSA در مبتلایان به بیماری التهابی روده بالاتر است اغلب این نشانه نادیده گرفته می‌شود.

در این بررسی متخصصان به ارزیابی اطلاعات پزشکی ۱۰۳۳ مرد مبتلا به بیماری التهابی روده و ۹۳۰۶ مرد دیگر پرداختند. به طور میانگین هر یک از این شرکت کنندگان برای مدت زمان ۱۸ سال تحت کنترل قرار گرفتند. به گزارش میدیکال نیوز تودی، آنها مشاهده کردند خطر ابتلا به سرطان پروستات در مردان مبتلا به بیماری التهابی روده تقریباً پنج برابر بیش از شرکت کنندگان گروه دیگر است.



مهدوی کیا: برانکو غرور را به هواداران پرسپولیس برگرداند

ستاره‌های نداریم که به اروپا برود



چند سال او مربی بسیار موفق بوده است. پس از چند سالی که پرسپولیس در کسب نتیجه ناکام بوده، برانکو غرور را به هواداران پرسپولیس برگرداند و می‌بینید که پرسپولیس در هر مسابقه با قدرت و با فوتبالی رو به جلو پا به رقابت‌ها می‌گذارد. سرمربی پرسپولیس درباره ترانزفر شدن بازیکنان موفق به اروپا از تیمی تصریح کرد: بحث لزوم شدن بازیکنان زیاد به تیمی و مربی آن مربوط نمی‌شود. به ساختار باشگاه‌ها و پرورش بازیکنان برمی‌گردد. مربی تیمی کار خاصی نمی‌تواند انجام دهد چون بازیکنان مدت زمان زیادی در اختیار او نیستند. بازیکنان باید در سنین پایین‌تر به خوبی پرورش پیدا کنند. یک مثال ساده درباره این موضوع می‌زنم. در اوایل حضور من در آلمان، ۱۳ تا ۱۴ بازیکن ایرانی در بوندسلیگای یک و دو حضور داشتند اما الان یک بازیکن ایرانی نداریم. چرا؟ چون ژاپن و کره جای ما را گرفتند و در فوتبال پایه به خوبی سرمایه‌گذاری کردند. در حال حاضر یکی، دو بازیکن ژاپنی در هامبورگ حضور دارد. دلیل آن این است که ما فوتبال پایه را رها کردیم. لزوم شدن بازیکنان ربطی به مربی تیمی ندارد. ما دو بار به جام جهانی رفتیم ولی بازیکنان از این ویرترین به خوبی استفاده نکردند. در جام جهانی ۹۸ ما چند بازیکن جوان داشتیم و

توانستند به لیگ‌های خوب بروند اما الان ستاره‌های نداریم که از تیمی به لیگ‌های اروپایی برسد. اگر علیرضا جهانبخش را در انگلیس می‌بینیم به واسطه حضورش در باشگاه هلندی آکمار بود که آقای گل شد اما متأسفانه ستاره‌های دیگر ما نتوانستند به تیم‌ها و لیگ‌های بزرگ اروپایی بیروندند. من خودم دوست دارم در باشگاه آلمانی یک بازیکن ایرانی داشته باشم اما واقعیت این است که کره و ژاپن از ما جلو افتادند. مهدوی کیا درباره نبود اراده برای رسیدگی به فوتبال پایه اظهار کرد: به نظرم در بحث فوتبال ملی تاحدودی کارهای خوبی انجام شده است اما یک هزارم هزینه‌ای که برای تیمی بزرگسالان می‌کنیم، برای فوتبال پایه در نظر نمی‌گیریم. اگر به طور مثال برای تیم لیگ برتری ۲۰ میلیارد هزینه می‌کنیم، باید یک میلیارد هم در فوتبال پایه هزینه کنیم که متأسفانه این کار را نمی‌کنیم. مربیان ما در فوتبال پایه تامین نیستند و کلاس‌های روز دنیا را سپری نمی‌کنند و بازیکنان آموزش صحیح نمی‌بینند. این می‌شود که ما فوتبال‌بست‌هایی که به تیمی می‌رسند هم نخیه پروری شده‌اند و ۲۰ بازیکن مشخص از پایه به بزرگسالان رسیدند اما در کل کشور این اتفاق نمی‌افتد. ملی پوش پیشین تیمی در پاسخ به این سوال که آیا

کاش استقلال خوزستان قهرمان نمی‌شد!

شدن استقلال خوزستان معرفی و از مردم خوزستان عذرخواهی کند تا کمی از درد آن‌ها نیز کم شود ولی همین افراد با روی کار آمدن افشین قطعی در باشگاه فولاد و بهتر شدن شرایط این تیم، منتظرند تا در پایان فصل اتفاقی خوشایند مثل کسب سهمیه آسیایی برای فولاد رقم بخورد تا خود را مرد شماره یک فولاد و فوتبال خوزستان معرفی کنند.

حال‌این استقلال خوزستان که پس از کسر امتیاز به کریم بوستانی و ایمان معبلی سپرده شده، عجیب متحول و پانگیزه شده است و چنان مقابل تیم‌های قدری چون استقلال تهران، سایپا سپهان و قند علم می‌کند که یادمان رفت، این همان استقلال از هم پاشیده به واسطه بی‌تدبیری عده‌ای از مسوولان است که به این روز افتاده است.

اگرچه این استقلال خوزستان در مشکلات غوطه‌ور شده و خیلی‌ها فاصله آن تا لیگ یک را تنها چند قدم می‌دانند ولی بازیکنان این تیم جگنده‌تر از همیشه هستند و نشان داده‌اند که کدکل و هم نفس برای حفظ سهمیه استان از جان ماهی می‌گذارند. عزمی که قابل ستایش است. این بازیکنان هرگز نمی‌خواهند سرنوشت استقلال اهواز این‌بار برای آن‌ها تکرار شود؛ سرگذشتی تلخ و زجرآور برای مردم خوزستان. این روزها که به فوتبال خوزستان و مردم آن بسیار سخت می‌گذرد کسی دیگر دوست ندارد تیمی از خوزستان قهرمان لیگ برتر شود تا این گونه همه برای نابودی آن به زحمت بقیقتدا کاش همین روزها یکی از راه برسد و تیشه را از دست آن‌هایی که مداوم به ریشه باشگاه استقلال و البته فوتبال خوزستان می‌زنند، بگیرد و به جای آن بدر امیدواری را در دل فوتبال خوزستان بنشانند.

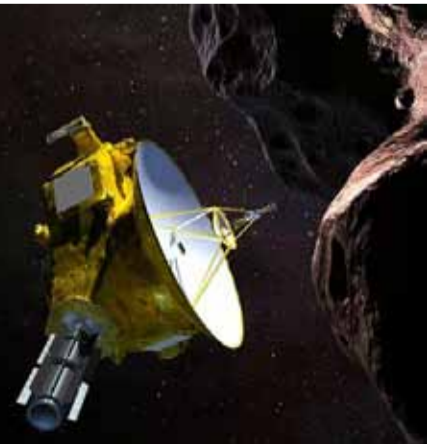
هدیه کریسمس فضایی نیهورایزنز به دانشمندان

و مشتری است باشد. از جمله اجسامی که در این کمربند هستند می‌توان سیارک اریس (Eris) و سیاره کوتوله پلوتون (Pluton) را نام برد.

اکتون پس از سالها پژوهشگران می‌توانند به رویای دیرینه خود جامعه تحقق ببخشند زیرا در ۱ ژانویه، فضاپیما نیهورایزنز ایالات متحده آمریکا که از ۱۳ سال پیش به سمت کمربند کوپبر حرکت کرده است با استفاده از دوربین، ردیاب و اسکنرهای خود به بررسی جسم فرانتونی Ultima Thule می‌پردازد و اطلاعات زیادی را در اختیار دانشمندان قرار می‌دهد.

نیهورایزنز فضاپیما رباتیک ناسا و بخشی از برنامه‌های فضایی مراه‌وی ناست که در ۱۹ فوریه ۲۰۰۶ میلادی به سوی کمربند کوپبر حرکت کرد. این کاوشگر فضایی که آن را کاوشگر بین‌سیاره‌ای سایپا-په‌یام‌ها خوانده‌اند، نخستین فضاپیماست که به‌سوی پلوتو پرواز کرد و به مطالعه درباره این سیاره کوتوله و پنج قمر آن که تاکنون شناخته شده، به‌ویژه شارون (Charon)، پرداخت. این کاوشگر فضایی ۱۴ ژوئیه ۲۰۱۵ پس از گذر از کنار پلوتو به سراغ کمربند کوپبر رفت تا دستکم با یکی از اجرام این کمربند نیز دیدار کند.

هنگامی که پلوتو و زمین در دو سوی مخالف با یکدیگر بر گرد خورشید قرار گیرند این فاصله نزدیک به ۷۵ میلیارد (۷۵۰ میلیون) کیلومتر است و این بیشترین فاصله‌ای است که این دو می‌توانند از هم داشته باشند. کمترین فاصله هنگامی است که هر دو در یک سوی خورشید قرار گیرند. نزدیک‌ترین این فاصله



وجود دارند. ۲۰ سال پس از مرگ او نخستین جرم کمربند کوپبر در فاصله ۴۲ واحد نجومی از خورشید شناخته شد. این جرم به قطر ۲۴۰ کیلومتر (۱۹۹۲QB۱ نامگذاری شد. از آن زمان تاکنون بیش از ۸۰۰ جرم دیگر در کمربند کوپبر یافته شده است. گمان می‌شود حداقل ۳۵۰۰۰ جهان بخ زده با قطری بیش از ۱۰۰ کیلومتر در این منطقه وجود داشته باشند و شاید دهها بار بیش از این، اجرام کوچک‌تری در کمربند کوپبر پنهان از دید ما باشند. کل جرم موجود در کمربند کوپبر باید چند صد برابر جرم موجود در کمربند سیارک‌ها که در میان مدار مریخ



اگرچه استقلال خوزستان با شش امتیاز در قعر جدول نفس‌نفس می‌زند ولی نیم‌فصل و تعطیلات آن، بهترین زمان برای بازسازی تیم است و با تدبیر و درایت می‌توان استلاالی‌ها را از پایین جدول جدا کرد. هنوز امید هست، البته به شرط آن که مسوولان دست روی دست نگذارند و از همین امروز برای بهبود وضعیت این تیم فکری کنند. پس نگذارید فوتبال در خوزستان با آن همه کل‌کل هایش بر سر فولاد، نفت و استقلال که عجیب حال و هوای مردم خوزستان را خوب می‌کند، با بی‌تدبیری و به آسانی از دست برود. از همین الان برای بقای استقلال خوزستان در لیگ برتر تلاش کنید تا مبادا پایان فصل افسوس پیش‌رویمان باشد.

نزدیک به ۴/۲۸ میلیارد (۴۲۸۰ میلیون) کیلومتر است. به دلیل فاصله بسیار زیاد پلوتون از خورشید و عدم توانایی صفحات خورشیدی در تولید الکتریسیته لازم برای کاوشگر نیهورایزنز، این فضاپیما از واحد آر‌تی‌جی (RTG) یا ژنراتورهای ترموالکتریکی رادیوایزوتوپ به منظور تولید نیروی برق استفاده می‌کند. در این وسیله گرمای ناشی از شکست طبیعی عناصر سنگین رادیواکتیو به موادسیک‌تر بر طبق خاصیت ترموالکتریکی به جریان برق تبدیل می‌شود.

ان استرن (Alan Stern) پژوهشگر اصلی ماموریت نیهورایزنز گفت: ما قصد داریم دریابیم این جسم فرانتونی از چه چیزی ساخته شده است، چگونه ساخته شده؟ آیا آتسفر و حلقه دارد؟

به انجام این پژوهش، MU۶۹ یا Ultima Thule تبدیل به دورترین شی خواهد شد که تا به حال از راه دور توسط انسان‌ها مورد بررسی قرار گرفته است. دلیل آنکه دانشمندان نام این جسم فرانتونی را Ultima Thule نهاده‌اند این است که جغرافی دانان قدیمی اعتقاد داشتند، این جسم فرانتونی بیشترین فاصله با زمین را دارد.

کمتر از ۲۴ ساعت طول می‌کشد تا فضاپیما نیهورایزنز به دور Ultima Thule بچرخد و آن را با ابزارهای خود در روز سال نور بررسی کند. پس از آن قطعا این کاوشگر اطلاعات و یافته‌های ارزشمندی همانند تاریخ اولیه منظومه خورشیدی را در اختیار دانشمندان قرار خواهد داد.